

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Namenjen učencem: **8. razred**

V obsegu: **35 ur letno**

Poučuje: učitelj športne vzgoje, **Iztok Pirc** ali **Polona Žerjav Horvat**

OPERATIVNI CILJI:

TELESNI RAZVOJ, RAZVOJ GIBALNIH IN FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI:

- razvijati gibalne (moč, hitrost, koordinacijo gibanja, gibljivost, ravnotežje, natančnost) in funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost) z individualnimi programi
- z izbranimi nalogami oblikovati skladno postavo
- opravljati dalj časa trajajoče naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost

USVAJANJE IN SPOPOLNJEVANJE RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZNANJ:

- seznaniti se z novimi športi, ki so pomemben del sodobne športno-rekreativne ponudbe

SEZNANJANJE S TEORETIČNIMI VSEBINAMI:

- razumeti odzivanje organizma na aerobno ali anaerobno vadbeno obremenitev, telesno ali psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike
- poznati različne tehnike sproščanja
- razumeti pomen redne spremljave telesne teže in ravni gibalne ter funkcionalne učinkovitosti

PRIJETNO DOŽIVLJANJE ŠPORTA, OBLIKOVANJE IN RAZVOJ STALIŠČ, NAVAD IN NAČINOV RAVNANJA:

- doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, ravnovesje med delom in počitkom, telesna nega, zdrava prehrana)
- izoblikovati posameznikovo samopodobo na področju doživljanja in dožemanja svojega telesa
- spodbujati medsebojno sodelovanje in spoštovanje različnosti
- razviti kulturnen odnos do narave in okolja